

# Żywienie w chorobach dietyzależnych



Szanowni Państwo,

Serdecznie dziękujemy za udział w organizowanych przez nas webinarach. Mamy nadzieję, że były one dla Państwa inspirujące.

W ramach podziękowań chcielibyśmy podzielić się z Państwem ebookiem opracowanym przez dietetyczki Annę Patrzalek oraz Dorotę Sokół.

Niniejszy ebook został opracowany w ramach zadania „Wspieranie procesu rewitalizacji na obszarach zdegradowanych. Żywność, dobro, które łączy i angażuje”.

**Pamiętaj!**

**Nawet najlepiej dobrana dieta nie zastąpi diagnozy lekarza oraz leczenia choroby i może być jedynie jej uzupełnieniem.**

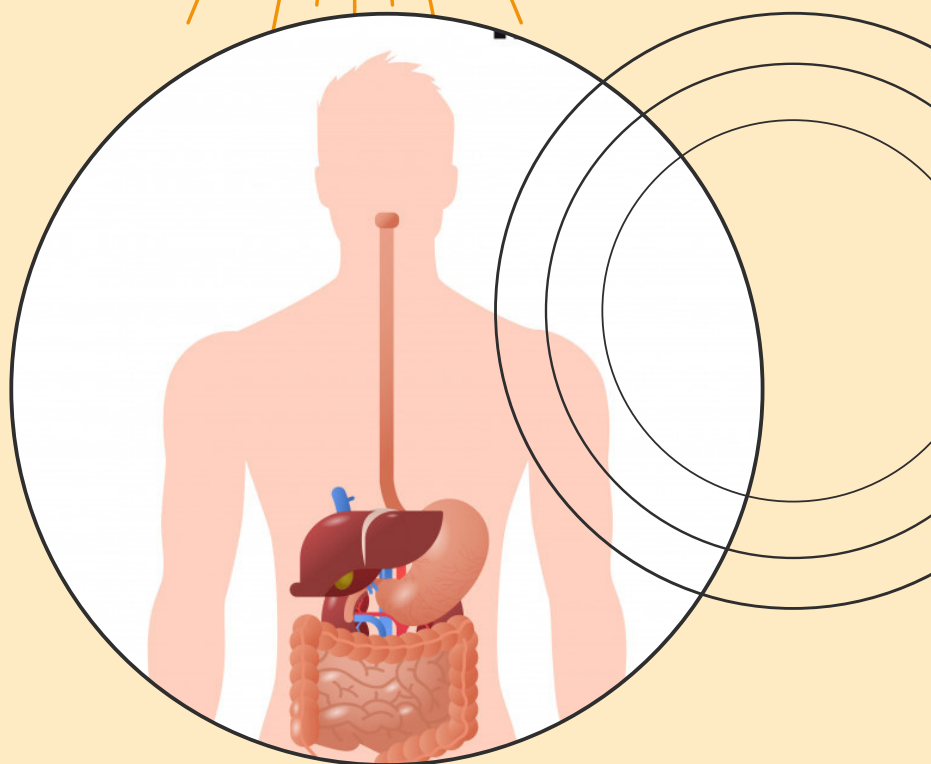
# Spis treści

1. Żywnienie w chorobach przewodu pokarmowego
2. Żywnienie w chorobach krążenia
3. Żywnienie w chorobach nowotworowych
4. Żywnienie w cukrzycy i insulinooporność
5. Nadwaga i otyłość
6. Dieta Seniora

Twoje pożywnienie powinno być  
lekarstwem, a twoje lekarstwo powinno  
być pożywnieniem.

(Hipokrates (460–377 p.n.e.)

# Żywnienie w chorobach przewodu pokarmowego



Choroby układu pokarmowego to obecnie częsty problem. Zaczynając od nagłych i krótkotrwałych, choć mocno uciążliwych zatruc, po przewlekłe zaparcia, czy choroby wrzodowe. Bez wątpienia nasza dieta ma niebagatelny wpływ na przebieg każdego schorzenia.

## Choroby jamy ustnej i przełyku

Wszelkie stany zapalne występujące w jamie ustnej lub przełyku mogą być wywołane różnymi czynnikami: wirusowymi, bakteryjnymi, grzybicznymi. Niezależnie od przyczyny, objawy takie jak obrzmienie, czy pieczenie powodują utrudnione przyjmowanie pokarmów.

Dlatego dbając o odpowiednią ilość kalorii, witamin i składników mineralnych musimy dostosować jadłospis do naszych możliwości.

W związku z tym najczęściej zaleca się spożywanie posiłków w postaci papkek lub płynów. Chodzi o to by nie podrażniać dodatkowo śluzówki kawałkami twardszych pokarmów, ale też dbać o to, by pokarm był podany w odpowiedniej temperaturze (nie zbyt zimny i nie gorący), a smak był delikatny – wszelkie kwaśne, ostre smaki będą potęgowały uczucie bólu, w związku z tym jedzenie stanie się niemożliwe.

## Ostry nieżyt żołądka

Najczęściej pojawiającą się chorobą jest ostry nieżyt żołądka, którego przyczyną jest najczęściej zatrucie pokarmowe.

### Objawy:

- ból brzucha,
- nudności,
- wymioty
- biegunki (gdy stan zapalny obejmie również jelita).



Taki stan grozi odwodnieniem, spowodowanym znaczną utratą wody, ale też elektrolitów. Towarzyszyć może podwyższona temperatura i osłabienie.

### Zalecenia dietetyczne:

Przy tak uciążliwych objawach ze strony układu pokarmowego przez dobę lub dwie stosuje się głodówkę. Niezwykle ważne jest natomiast odpowiednie nawodnienie. Pamiętajmy, że przy biegunce i wymiotach tracimy nie tylko wodę, ale też składniki mineralne.

Z tego względu zaleca się picie regularnie po pół szklanki przegotowanej wody, na przemian z lekko osoloną wodą (by uzupełnić sól), a także picie herbaty bez cukru, czy też zaparzonej mięty, rumianku. Ogólna ilość płynów, jaką powinniśmy dostarczyć to około 2 litrów. Zwróćmy uwagę, że tracimy więcej płynów niż zwykle, a jednocześnie nie dostarczamy ich wcale z pożywieniem (zupy, owoce, warzywa).

Leczenie w pierwszych dobach najbardziej uciążliwych objawów to dbanie o odpowiednie nawodnienie, czasem, w przypadku zatrucia o podłożu bakteryjnym, konieczne są jeszcze odpowiednie leki.

### **Produkty zalecane w przypadku ostrego nieżytu żołądka:**

- produkty węglowodanowe: czerstwe, jasne pieczywo, ryż, drobne kasze,
- owoce i warzywa: gotowane lub pieczone: jabłko, marchew, ziemniak, burak,
- nabiał: chudy twarożek, jogurt naturalny,
- mięso: chude mięso drobiowe gotowane.

W miarę upływu czasu i odczuwania poprawy wprowadzamy powoli jedzenie w niewielkich ilościach.

Początkowo powinny to być kleiki ryżowe, czy też z kaszy jęczmiennej/ jaglanej, na czystej wodzie, ewentualnie lekko osolonej. Jeśli jesteśmy w stanie wypić sok, można wprowadzić niewielkie ilości soku rozcieńczonego wodą.

Sok owocowo-warzywny z marchewką, czy pomidorowy jest delikatny i pomoże uzupełnić potas. Nie zaleca się soku jabłkowego.

W kolejnych dniach wprowadzamy lekkie posiłki węglowodanowe: sucharek, białe, czerstwe pieczywo, owoce i warzywa: gotowane lub pieczone, na przykład jabłko, marchewka, ziemniaki, chude zupy.

### **Produkty niewskazane w przypadku ostrego nieżytu żołądka**

- produkty węglowodanowe: pełnoziarniste, świeże, ciepłe pieczywo,
- owoce i warzywa: surowe owoce, cytrusy, surowe warzywa, nasiona roślin strączkowych
- nabiał: mleko (ewentualnie rozcieńczone wodą),
- mięso: tłuste mięsa, produkty smażone.

W następnej kolejności można wprowadzić nabiał: chudy twaróg, lub jogurt naturalny, a także delikatne zupy i gotowane mięso drobiowe.



## Przewlekły nieżyt żołądka

Przyczyny mogą być różne, a należą do nich: zakażenie bakterią Helikobakter pyroli, leki, alkohol, papierosy, a także niewłaściwe odżywianie. Na większość czynników mamy istotny wpływ. Należy dbać o regularność posiłków i co szczególnie istotne - jeść śniadania. Dodatkowym czynnikiem ryzyka jest stres.

### Objawy:

- zwiększenie wydzielania soku żołądkowego,
- kwaśne odbijanie,
- nudności, wymioty,
- osłabienie apetytu,
- wzdęcia.



W zależności od fazy choroby objawy mogą być różne i nie są tak ostre jak w przypadku zatrucia, dlatego są często bagatelizowane.

W kolejnym etapie może dojść do zmniejszenia wydzielania soków trawiennych, nudności, wymiotów, zaparc lub biegunki, a także bólu żołądka.

### Zalecenia dietetyczne:

Istotne jest spożywanie regularnych posiłków, w niewielkich porcjach, by nie nasilać objawów. Powinno się jeść powoli i dokładnie gryźć pokarm.

Dieta powinna być lekkostrawna, z wykluczeniem potraw smażonych, tłustych, ostro przyprawionych oraz alkoholu. Zaleca się ograniczenie błonnika.

## Choroba wrzodowa

Jest wiele czynników, które zwiększają ryzyko powstawania wrzodów: stres, nieregularne posiłki, alkohol i papierosy. Dlatego w profilaktyce chorób zawsze mówimy o regularnych posiłkach, a także o tym, by posiłek był ważnym elementem dnia.

Ważne jest to co jemy, ale nie mniej ważne, gdzie i w jakich godzinach, w jakim towarzystwie. Posiłek nie powinien być czymkolwiek, żeby przeżyć i się „zatkać”. Nasz organizm jest tak zbudowany, by za wszelką cenę przetrwać. Potrafimy „wyciszyć” uczucie głodu i odłożyć posiłek na później. Organizm dostosuje się też do kawy na czczo i dużej kolacji jako jedyne posiłku w ciągu dnia, ale nie pozostanie to bez wpływu na nasze zdrowie i samopoczucie.

W najczęstszych przypadkach wykrywa się u chorego dodatkowo bakterię *Helikobakter pylori*. Bakteria ta narusza błonę śluzową żołądka i powoduje zwiększanie wydzielania soku żołądkowego.

### **Objawy:**

Przez dłuższy czas choroba może nie dawać objawów, mogą się pojawić okresowe bóle brzucha po posiłku, a w chorobie dwunastnicy tzw. bóle głodowe w nocy. Mogą się również pojawić zgaga, nudności, wzdęcia, zaparcia, czyli wiele objawów ze strony układu pokarmowego.



## **Zalecenia dietetyczne:**

Konieczna jest dokładna diagnostyka, a także leczenie farmakologiczne. Ważna jest również odpowiednia dieta oraz regularne spożywanie posiłków co 3 - 4 godziny.

### **Produkty zalecane w przypadku choroby wrzodowej**

- woda, rozcieńczone soki,
- zupy na wywarach warzywnych,
- warzywa i owoce gotowane, pieczone, pomidor bez skórki, papryka pieczona bez skórki,
- pieczywo jasne, lekkie graham, kasza jaglana, perłowa.

Jednocześnie wykluczeniu powinno ulec częste podjadanie, by ograniczyć nadmierne wydzielanie soków żołądkowych. Posiłki powinny być spożywane powoli, bez nerwów, z dokładnym przeżuwaniami każdego kęsa. Zaleca się też spożywanie lekkiej kolacji.

Należy wykluczyć potrawy ciężkostrawne, ale również nasilające objawy.

### **Produkty niewskazane w przypadku choroby wrzodowej**

- mocna kawa, herbata, alkohol,
- wywary mięsne, tłuste zupy, zagęszczane,
- warzywa i owoce: surowe owoce, cebula, papryka, kapusta, owoce surowe,
- nasiona roślin strączkowych,
- kasza gryczana, pęczak, pieczywo gruboziarniste.

## Zaparcia

Coraz częstszym problemem ze strony układu pokarmowego są zaparcia. Siedzący tryb życia i znaczne ograniczenie aktywności fizycznej sprzyjają spowolnieniu perystaltyki jelit. Bardzo duży wpływ ma też dieta. Nieregularne posiłki, dieta oparta o produkty wysoko-przetworzone z małą ilością warzyw i owoców, zatem uboga w błonnik, to czynniki sprzyjające powstawaniu zaparc.

Dodatkowym czynnikiem ryzyka są żylaki odcygu, niektóre choroby i leki. Zwolnienie perystaltyki jelit, czyli przesuwania mas kałowych prowadzi do nadmiernego wchłaniania wody w jelitach, co prowadzi do powstawania twardej, zbitej masy. Wypróżnienie jest bolesne i następuje rzadziej niż co 2 dni.

### **Zalecenia dietetyczne:**

Przy zaparciach stosuje się dietę bogatoresztkową, czyli inaczej mówiąc bogatą w błonnik. Jej celem podstawowym jest przyspieszenie perystaltyki jelit, bez stosowania leków. Błonnik pokarmowy nie ulega strawieniu i wchłonięciu przez organizm. Wypełnia natomiast jelita i wiąże wodę, przyspieszając tym samym pasaż jelit.

Należy pamiętać, że przy zwiększeniu ilości błonnika, należy zadbać o odpowiednie nawodnienie organizmu, czyli częste popijanie niewielkich ilości wody. Błonnik daje też uczucie sytości, zatem przy okazji jest wskazany w dietach odchudzających.

### **Produkty zalecane w przypadku zaparc**

- nabiał: chude mleko, fermentowane przetwory mleczne jak jogurty, kefiry, sery,
- produkty węglowodanowe: pieczywo pełnoziarniste, graham, razowe, kasza gryczana, jęczmienna, jagłana,
- zupy: na wywarach jarzynowych

### **Produkty niewskazane w przypadku choroby wrzodowej**

- napoje: kakao i napoje czekoladowe,
- alkohol,
- produkty węglowodanowe: pieczywo pszenne, drożdżówki, pszenno-żytnie w umiarkowanych ilościach, kasza manna, kus kus, ryż,
- zupy i sosy: tłuste, zagęszczane.

## Zaparcia spastyczne

Inaczej wyglądają zalecenia przy zaparciach spastycznych, dla których charakterystyczne jest oddawanie stolca w postaci cienkiego długiego wałka lub małych kulek. Naprzemiennie mogą się pojawić zaparcia i biegunki. Tutaj mamy do czynienia ze stanami zapalnymi błony śluzowej, a w związku z tym dieta musi być łatwostrawna, nie obciążająca dla układu pokarmowego.

Należy zadbać o odpowiednią ilość błonnika, ale nie z produktów zbożowych, a z warzyw i owoców. Zaleca się również picie napojów tj: wody, wody z miodem, jogurtów, kefirów. Korzystny wpływ ma zażywanie zmielonego i namoczonego siemienia lnianego (1-2 łyżeczki), a także dobrej jakości tłuszczu na czczo, może to być oliwa, czy olej rzepakowy.

### Zalecenia dietetyczne:

#### **Produkty zalecane w przypadku zaparcć**

- nabiał: chude mleko, fermentowane przetwory mleczne jak jogurt, kefir, sery,
- produkty węglowodanowe: pieczywo pełnoziarniste, graham, razowe, kasza gryczana, jęczmienna, jaglana,
- zupy: na wywarach jarzynowych.

#### **Produkty niewskazane w przypadku zaparcć**

- kakao i napoje czekoladowe,
- tłuste produkty,
- pieczywo pszenno-żytnie, makarony, kasza perłowa,
- warzywa wzdymające, kapustne, ogórki, nasiona roślin strączkowych,
- potrawy smażone, pieczone.

## Zespół nadwrażliwości jelita grubego

Zespół nadwrażliwości jelita grubego, to kolejna częsta dolegliwość ze strony układu pokarmowego. Największym problemem jest to, że wciąż nie znamy przyczyn takich problemów. Jako główny czynnik sprzyjający występowaniu nadwrażliwości uważa się stres i stany depresyjne, które mają niekorzystny wpływ na czynność jelit.



### Objawy:

- wzdęcia, często bolesne,
- nudności,
- czasem również biegunki lub zaparcia.

### Zalecenia dietetyczne:

Zalecenia dietetyczne dostosowuje się do pacjenta. Należy prowadzić tzw. dzienniczek żywieniowy, czyli zapisywać wszystkie posiłki spożywane danego dnia i ich godziny. Warto zapisywać samopoczucie po poszczególnych daniach, zaznaczając zwłaszcza te, po których wystąpiło najwięcej dolegliwości.

Istotne jest jedzenie posiłków o regularnych godzinach, nie przejadanie się i dbanie o to, by dieta była lekkostrawna. Często objawy nasilają się w momentach stresowych i w nieregularnym trybie życia.

### **Produkty zalecane w przypadku zespołu nadwrażliwości jelita grubego**

- nabiał: fermentowane przetwory mleczne, jogurt, kefir, sery,
- jabłko pieczone, niewielkie ilości surowych owoców,
- warzywa gotowane: ziemniaki, marchewka,
- zupy na wywarach jarzynowych.

### **Produkty niewskazane w przypadku zespołu nadwrażliwości jelita grubego**

- nabiał: mleko, kiedy laktoza powoduje wzmaganie dolegliwości,
- owoce: jabłka, gruszki, śliwki, wiśnie, winogrona, brzoskwinie,
- warzywa: kapustne, cebulowe, strączkowe,
- zupy i sosy: tłuste, zagęszczane.



Przepisy na dania,  
które można  
spożywać w  
przypadku chorób  
przewodu  
pokarmowego

# Pstrąg pieczony z warzywną kaszą pęczak

## Lista składników:

- pstrąg
- pół pęczka koperku
- 50 g kaszy pęczak
- 1 pietruszka
- 1 papryka
- 1 marchewka
- 1 jabłko
- olej

Przy zaparciach

## Sposób przygotowania:

Pstrąga umyć, do środka dodać koperek. Piec pod przykryciem w naczyniu żaroodpornym lub w folii w temperaturze 180 stopni przez około 15 min. Kaszę pęczak ugotować.

Pół szklanki kaszy zalać szklanką wrzątku, gotować pod przykryciem około 10-12 minut na bardzo wolnym ogniu, nie mieszając, po czym pozostawić pod przykryciem jeszcze chwilę.

Na patelnię wlać 1 łyżkę oliwy/ oleju kokosowego/ oleju rzepakowego. Pietruszkę zetrzeć na tarce o grubych oczkach, paprykę pokroić w dużą kostkę. Poddusić chwilę warzywa pod przykryciem, pomieszać z kaszą. Marchewkę i jabłko zetrzeć na tarce o małych oczkach. Wymieszać i dodać łyżkę oleju rzepakowego.

Podawać surówkę z pstrągiem i kaszotto.

# Puree ziemniaczane z potrawką z kurczaka/ indyka

## **Lista składników:**

- 200 g ziemniaków
- łyżeczka masła
- 100 g filetu z kurczaka / indyka
- pół małej cukinii
- pomidor
- marchewka

Przy nadwrażliwości  
jelita/ wrzodach

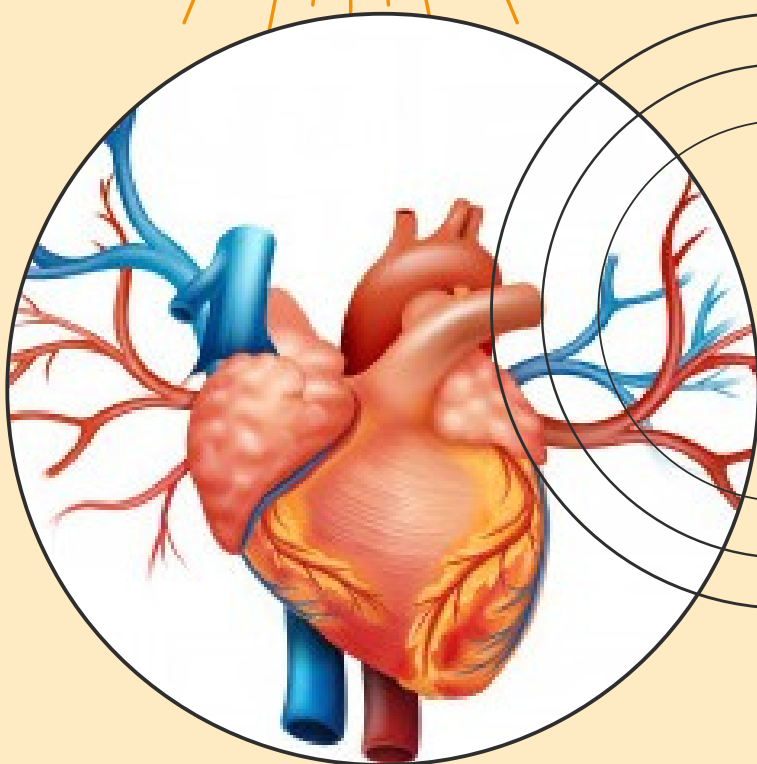
## **Sposób przygotowania:**

Ziemniaki obrać i ugotować w lekko osolonej wodzie. Ubić z łyżeczką masła. Posypać koperkiem lub zieloną cebulką.

Filet drobiowy pokroić w kostkę. Gotować w małej ilości wody do miękkości. Dodać pokrojoną w kostkę cukinię i pomidora oraz obraną i startą na tarce o grubych oczkach marchewkę. Gotować jeszcze chwilę.

Purewe ziemniaczane podawać z potrawką.

# Żywnienie w chorobach krążenia



## Choroby sercowo - naczyniowe

Choroby sercowo naczyniowe, to choroby układu krążenia dotykające serce, żyły i tętnice. Najczęściej występującą chorobą jest miażdżyca, która jest następstwem utrzymującego się wysokiego poziomu cholesterolu we krwi oraz nadciśnienie tętnicze i choroba niedokrwienna serca.

### Objawy nadciśnienia:

- bóle głowy i uczucie ucisku,
- zawroty głowy,
- zmęczenie,
- duszności,
- kołatanie serca,
- zaburzenia snu.



Wysoki poziom cholesterolu we krwi zazwyczaj nie daje objawów.

Przyczyną powstawania chorób serca (z pominięciem chorób wrodzonych, genetycznych) na ogół jest nieprawidłowy sposób żywienia (dieta bogata w tłuszcze nasycone, produkty zwierzęce, sól, cukry proste), palenie papierosów, nadużywanie alkoholu, brak aktywności fizycznej, stres. W grupie podwyższonego ryzyka są osoby, u których w rodzinie występowały choroby sercowo-naczyniowe.

Choroby sercowo-naczyniowe często są następstwem zaburzeń w gospodarce lipidowej w organizmie, czyli utrzymującym się wysokim poziomem cholesterolu frakcji LDL i trójglicerydów. Mogą być też następstwem nadciśnienia tętniczego czy cukrzycy.

Głównym założeniem diety jest wprowadzenie regularnych posiłków i utrata masy ciała. Należy również ograniczyć spożycie nasyconych kwasów tłuszczowych, których głównym źródłem są tłuste mięsa (np. wieprzowina, tłusta wołowina, baranina), podroby, czy tłuszcze zwierzęce, takie jak smalec, masło, śmietana oraz wyrobów cukierniczych, produktów wyoskoprzetworzonych, bogatych w tłuszcze trans i cukry. Powinno się również bardzo mocno ograniczyć używanie soli i produktów bogatych w sól.

Pożądane jest zwiększenie ilości błonnika (warzywa, owoce, produkty pełnoziarniste), który ma pozytywny wpływ na obniżenie poziomu cholesterolu. Dieta powinna być też bogata w źródła „dobrych” tłuszczów, czyli ryb, orzechów (szczególnie orzechów włoskich), nasion i olei roślinnych spożywanych na surowo (m.in. olej rzepakowy, oliwa z oliwek). Warto zadbać również o spożycie antocyjanów, które również pomogą poprawić stan układu sercowo-naczyniowego. Źródłem antocyjanów jest: aronia, czerwone winogrona, wiśnie, czarne porzeczki, jeżyny, żurawina, pomarańcze, rabarbar, czerwona kapusta i cebula.

Bardzo istotny będzie dobór odpowiedniej obróbki termicznej produktów, najlepiej wykluczyć smażenie, na korzyść gotowania, czy też gotowania na parze, duszenia i pieczenia. Należy również ograniczyć spożycie produktów bogatych w sól, takich jak konserwy, kiszonki, słone wędliny, itp.

## **Produkty zalecane w przypadku chorób sercowo - naczyniowych**

- produkty węglowodanowe: pieczywo pełnoziarniste, pieczywo razowe, pieczywo typu graham, kasze gruboziarniste (np. gryczana, jaglana, pęczak, jęczmienna), ryż brązowy, płatki owsiane, makaron razowy, mąki pełnoziarniste, otręby,
- nabiał: mleko 2%, jogurt naturalny, kefir, maślanka, ser biały (chudy lub półtłusty),
- mięso: indyk, kurczak, chuda wołowina, cielęcina, ryby,
- owoce i warzywa: wszystkie, ze szczególnym uwzględnieniem bogatych w antocyjany,
- tłuszcze: oliwa z oliwek, olej rzepakowy, olej lniany,
- inne: orzechy laskowe, włoskie, migdały, pestki dyni, siemię lniane, nasiona chia.

## **Produkty niewskazane w przypadku chorób sercowo - naczyniowych**

- produkty węglowodanowe: pieczywo pszenne oczyszczone, chleb tostowy, pieczywo cukiernicze, kasza kuskus, kasza manna, biały ryż, jasne makarony,
- nabiał: mleko pełnotłuste, ser żółty, ser topiony, ser pleśniowy, ser biały tłusty, jogurty owocowe, śmietana,
- mięso: wieprzowina, tłusta wołowina, baranina,
- warzywa: smażone, wysoko solone,
- tłuszcze: smalec, słonina, margaryny twarde, masło, majonez, olej palmowy, olej kokosowy,
- Inne: orzechy solone, kokos.

Przepisy na dania,  
które można  
spożywać  
w przypadku chorób  
sercowo-  
naczyniowych



# Łosoś na parze z płatkami migdałowymi

## Lista składników:

- 100 g łososia
- 3 ziemniaki
- 1 łyżeczka płatków migdałowych
- 1 łyżeczka oliwy
- cytryna
- ½ łyżeczki koperku

## Lista składników - sałatka

- kilka listków sałaty
- 1 łyżka suszonej żurawiny
- ½ łyżeczki miodu
- 1 łyżeczka octu balsamicznego
- 1 łyżka oleju rzepakowego

## Sposób przygotowania:

Łososia umyj, ziemniaki obierz i pokrój w ćwiartki. Całość gotuj około 20-25 minut na parze.

Ziemniaki skrop na talerzu 1 łyżeczką oliwy z oliwek i posyp koperkiem.

Łososia posyp płatkami migdałowymi i pokrop sokiem z cytryny.

Żurawinę zalej gorącą wodą i odstaw na jakieś 20 minut. Sałatę umyj i potargaj. Przygotuj sos z płynnego miodu, octu balsamicznego i oleju. Sałatę umieść na talerzu, żurawinę odcedź i posyp nią sałatę. Wszystko polej przygotowanym sosem.

# Sałatka z rukoli i winogron

## Lista składników:

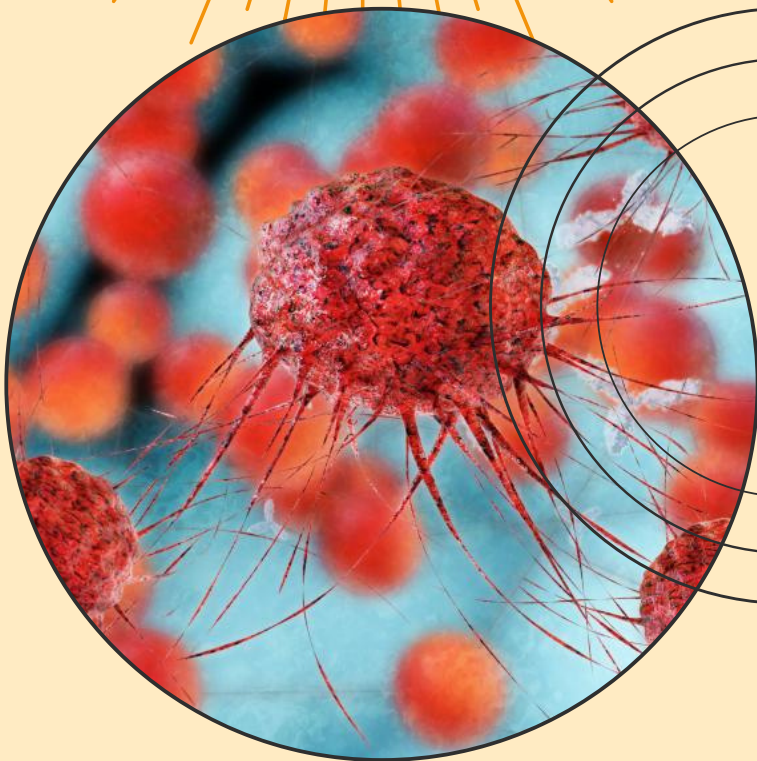
- 2 garści rukoli
- 1 łyżka orzechów włoskich
- 50 g gotowanego indyka
- 2 łyżki winogron czerwonych
- 1-2 łyżki oleju rzepakowego
- cytryna
- pieczywo pełnoziarniste

## Sposób przygotowania:

Rukolę umyj i rozłóż płasko na talerzu. Następnie pokrój w kostkę ugotowanego indyka, winogrona przekrój na połówki.

Mięso, winogrona i orzechy rozłóż równomiernie na sałacie. Całość polej olejem i skrop sokiem z cytryny. Podawaj z pieczywem pełnoziarnistym.

Żywienie  
w chorobach  
nowotworowych



# Choroby nowotworowe

Choroby nowotworowe są następstwem nieprawidłowego podziału komórek w organizmie. Prawidłowo funkcjonujący organizm regularnie produkuje komórki, które zastępują komórki zużyte. Choroba nowotworowa rozpoczyna się od nieprawidłowego podziału komórki, w efekcie czego, powstają komórki nowotworowe, które dzielą się tworząc guzy.

Nowotwory mogą być łagodne, często rozwijają się powoli i nie tworzą przerzutów. Natomiast nowotwory złośliwe, rozwijają się szybko, przenikają do tkanek i narządów, w konsekwencji uszkodzając je.

Rozwinięte nowotwory w zależności od ich umiejscowienia mogą dawać różne objawy, należą do nich:

## Objawy nadciśnienia:

- utrzymująca się chrypka,
- przewlekły kaszel utrzymujący się dłużej niż miesiąc,
- ból w nadbrzuszu,
- brak apetytu,
- utrata masy ciała,
- przewlekłe, utrzymujące się biegunki,
- krew w kale,
- powiększone węzły chłonne,
- powiększone narządy: śledziona, wątroba,
- powiększające się znamiona, pojawiająca się wydzielina ze znamion, zmiana koloru brodawek i ich kształtu.





Nowotwory bardzo często nie dają w pierwszym okresie żadnych objawów, dlatego bardzo ważne są regularne badania profilaktyczne. Nowotwory wcześniej wykryte często dają szansę na wyleczenie.

### **Zalecenia dietetyczne:**

Leczenie nowotworów bardzo osłabia i wyniszcza organizm. Właściwy sposób żywienia może uchronić przed powikłaniami pooperacyjnymi i zminimalizować skutki agresywnego leczenia (chemio- i radioterapii), dlatego dieta jest bardzo ważna podczas leczenia nowotworów.

Sposób żywienia osoby chorej, powinien opierać się na zasadach prawidłowego żywienia, z odpowiednimi modyfikacjami, w zależności od rodzaju nowotworu, terapii, stadium choroby, wieku, stanu odżywienia, chorób współistniejących, aktywności fizycznej. Dlatego dieta powinna być ustalana indywidualnie.

Dieta dla pacjentów onkologicznych powinna być lekkostrawna i uwzględniać ograniczenia wynikające z zajęcia narządów. Należy z jadłospisu wykluczyć produkty smażone, wędzone, pikantne, bogate w tłuszcze nasycone i cukry proste.

Należy dbać o odpowiednią ilość białka i o jak największe urozmaicenie posiłków, by miały wysoką wartość odżywczą i tym samym nie dochodziło do niedożywienia.

## **Produkty zalecane w przypadku chorób nowotworowych**

- produkty węglowodanowe: pieczywo żytnie razowe, pełnoziarniste, orkiszowe, graham, ryż brązowy, ryż basmati, kasza gryczana, kasza pęczak, makaron razowy, mąka żytnia, orkiszowa, płatki owsiane,
- nabiał: jogurt naturalny, kefir, maślanka naturalna, zsiadłe mleko, ser biały chudy i półtłusty, mleko 2% (o ile nie dają dolegliwości),
- mięso: indyk, kurczak, chuda wołowina, cielęcina; ryby nieprzetworzone,
- owoce: wszystkie (najlepiej świeże),
- warzywa: prawie wszystkie. Jeśli strączki dają przykre dolegliwości można je wycofać,
- tłuszcze: oliwa z oliwek, oleje roślinne, masło w małych ilościach.

## **Produkty niezalecane w przypadku chorób nowotworowych**

- produkty węglowodanowe: pieczywo pszenne, ryżowe, kukurydziane, ryż biały, kasza kuskus, kasza manna, makaron biały, mąka pszenna, kukurydziana, ryżowa, ziemniaczana, płatki kukurydziane, ryżowe,
- nabiał: śmietana, jogurty owocowe, tłuste mleko, ser żółty, ser topiony,
- mięso: wieprzowina, tłusta wołowina, baranina, wędliny, pasztety, kiełbasy,
- owoce: suszone owoce (jedynie w małych ilościach),
- warzywa: warzywa kapustne i cebulowe, pieczarki,
- tłuszcze: słonina, margaryny utwardzane.

Przepisy na dania,  
które można spożywać  
w przypadku chorób  
nowotworowych

# Kurczak w pomarańczach z surówką z cukinii

## **Lista składników:**

- 1 - 2 nóżki kurczaka
- 1 pomarańcza
- 1 łyżka miodu
- 4 - 5 łyżek oleju rzepakowego
- 1 ząbek czosnku
- 1-2 cm startego imbiru
- 1 łyżeczka sezamu
- ½ niewielkiej cukinii
- ½ marchewki
- ½ małej cebuli
- 1 gruntowy ogórek zielony
- 1-2 łyżki jogurtu naturalnego
- pieprz, sól

## **Sposób przygotowania:**

Nogi kurczaka umyj i obierz ze skóry. Z oleju, płynnego miodu, imbiru, soku wyciśniętego z połowy pomarańczy, zmiażdżonego czosnku przygotuj marynatę. Zalej mięso marynatą i odstaw na co najmniej godzinę. Przełóż mięso, łącznie z marynatą do naczynia żaroodpornego. Połówkę pomarańczy pokrój w plastry i ułóż je na kurczaku, posyp sezamem. Piecz w piekarniku, w temperaturze 180 stopni, przez około 30 minut.

Cukinię zetrzyj na tarce na grubych oczkach, posól i odstaw. W międzyczasie obierz pozostałe warzywa i również zetrzyj na tarce. Następnie odcisnij sok, który puściła cukinia, połącz wszystkie warzywa, dodaj jogurt, pieprz i wymieszaj.



# Mus z awokado

## **Lista składników:**

- 75 g jogurtu naturalnego
- 50 g borówek
- ¼ awokado
- ½ banana
- 1 miękka gruszka
- 1 łyżka płatków owsianych

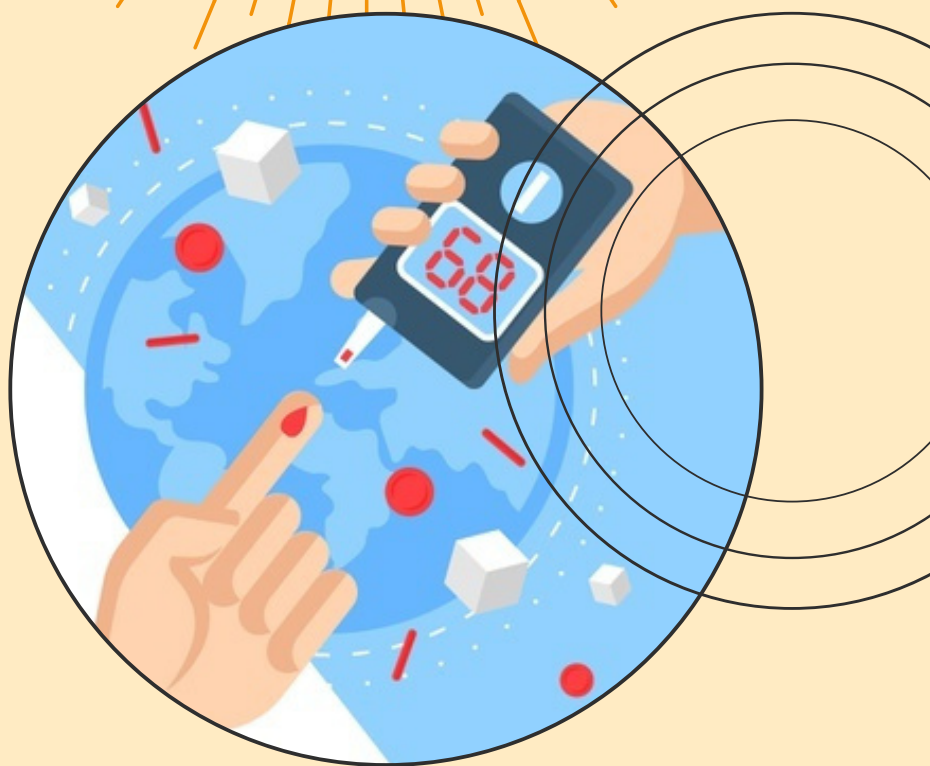
## **Sposób przygotowania:**

Banana, gruszkę oraz awokado obierz i pokrój.

Owoce zblenduj z jogurtem i borówkami.

Przełóż do miseczki i posyp płatkami owsianymi.

# Żywnienie w cukrzycy typu II



## Cukrzyca typu II

To choroba związana z nieprawidłową przemianą cukrów w organizmie. Objawia się hiperglikemią, czyli utrzymującym się wysokim poziomem glukozy (cukru) we krwi, wynikającym z deficytu wydzielania bądź działania insuliny (hormonu, który transportuje glukozę do tkanek). Cukrzyca 2 typu jest następstwem insulinooporności.

Insulinooporność jest to zaburzenie gospodarki węglowodanowej. Tkanki mają zmniejszoną wrażliwość na insulinę, mimo, że ilość wydzielanej insuliny jest prawidłowa, w konsekwencji czego trzustka produkuje coraz więcej insuliny, a to przyczynia się do powiększania komórek trzustki i ich obumierania. A to prosta droga do cukrzycy.

Utrzymujący się przewlekłe wysoki poziom glukozy we krwi z czasem doprowadza do niewydolności (uszkodzenia) narządów wewnętrznych – nerek, oczu, nerwów, serca i naczyń krwionośnych. Istotnym elementem leczenia jest zmiana diety, która pozwoli utrzymać „cukier” na odpowiednim poziomie, dzięki temu powikłania pojawią się zdecydowanie później.

Przyczyną powstawania insulinooporności i cukrzycy drugiego typu jest na ogół nieprawidłowy sposób żywienia (dieta bogata w cukry proste, produkty wysokoprzetworzone, z małą ilością błonnika), brak ruchu, otyłość, stres.

Ponadto osoby, które mają w bliskiej rodzinie osoby chore na cukrzycę 2 typu bądź kobiety, które miały cukrzycę ciążową są w grupie podwyższonego ryzyka.

Insulinooporność i cukrzyca początkowo nie daje żadnych objawów. Cukrzyca bardzo często jest wykrywana w momencie, gdy daje już powikłania. Dlatego ważne są regularne badania profilaktyczne.



Cukrzycę wykryć można robiąc badanie glukozy we krwi.



### **Objawy cukrzycy typu II:**

- oddawanie dużych ilości moczu,
- wzmożone pragnienie,
- senność,
- osłabienie,
- zaburzenia widzenia,
- trudno gojące się rany,
- infekcje okolic intymnych.

## Zalecenia dietetyczne:

Pierwszym krokiem jaki należy podjąć w przypadku cukrzycy 2 typu jest redukcja masy ciała. Należy również unormować żywienie i wprowadzić regularne posiłki (najlepiej 5 posiłków dziennie).

Chorzy na cukrzycę powinni w żywieniu uwzględnić produkty o niskim indeksie glikemicznym. Indeks glikemiczny informuje o tym, jak szybko rośnie stężenie cukru we krwi po spożyciu produktu, będącego źródłem węglowodanów. Węglowodany, które szybko się wchłaniają będą skutkować gwałtownym wzrostem cukru we krwi, mają one wysoki indeks glikemiczny.

Natomiast węglowodany trudniej wchłaniające się będą łagodnie podwyższać poziom glukozy we krwi, one będą miały niski indeks glikemiczny. Osoby chore na cukrzycę powinni dążyć do unormowania poziomu cukru, dlatego należy wybierać produkty o niskim indeksie glikemicznym.

Na wartość indeksu glikemicznego wpływa również obróbka termiczna (np. gotowana marchewka ma wysoki indeks, surowa niższy), stopień dojrzałości (banan dojrzały ma wysoki indeks, banan zielony średni), ale również szybkość spożywania posiłków (rekomendowane wolniejsze jedzenie), czy zawartość w posiłku białka, tłuszczu i błonnika, które opóźniają wchłanianie cukru. Produkty, takie jak makaron, kasza, ryż, itp. powinny być gotowane al dente.

## **Produkty zalecane w przypadku cukrzycy typu II**

- produkty węglowodanowe: pieczywo żytnie razowe, pełnoziarniste, orkiszowe, graham, pumpernikiel, ryż brązowy, ryż basmati, kasza gryczana, kasza pęczak, makaron razowy, mąka żytnia, owsiana, orkiszowa, sojowa, płatki owsiane, otręby,
- nabiał: jogurt naturalny, kefir, maślanka naturalna, zsiadłe mleko, ser biały chudy i półtłusty, mleko 2%,
- mięso: indyk, kurczak, chuda wołowina, cielęcina, tuńczyk w sosie własnym, mintaj, morszczuk, łosoś, halibut,
- owoce: maliny, porzeczki, cytrusy, jagody, wiśnie, truskawki,
- warzywa: wszystkie (najlepiej surowe),
- tłuszcze: oliwa z oliwek, oleje roślinne.

## **Produkty niewskazane w przypadku cukrzycy typu II**

- produkty węglowodanowe: pieczywo pszenne, ryżowe, kukurydziane, wypieki cukiernicze, ryż biały, krótkoziarnisty, kasza kuskus, kasza manna, makaron biały, kukurydziany, mąka pszenna, kukurydziana, ryżowa, ziemniaczana, płatki kukurydziane, ryżowe, pierogi, kluski,
- nabiał: śmietana, jogurty owocowe, tłuste mleko, ser żółty, ser topiony,
- mięso: wieprzowina, tłusta wołowina, baranina, ryby w oleju, śledź, węgorz,
- owoce: winogrona, dojrzałe banany, gruszki, arbuzy (duże porcje), suszone owoce,
- warzywa: gotowana marchewka, buraki, frytki, ziemniaki pieczone,
- tłuszcze: masło, słonina, margaryny utwardzane.

# Przepisy dla osób z cukrzycą typu II

# Pstrąg z kaszą gryczaną i surówką z kiszzonej kapusty.

## Lista składników:

- pstrąg
- 1 łyżeczka posiekanej natki pietruszki
- 2 plasterki cytryny
- 1 łyżeczka oliwy
- sól, pieprz
- kasza gryczana,
- 2 garście kapusty kiszzonej
- 1 mała marchewka
- ½ małego jabłka
- ½ małej cebuli
- 1 łyżeczka oleju rzepakowego
- 1 łyżeczka płatków migdałowych

## Sposób przygotowania:

Umyj pstrąga, do jego wnętrza włóż kilka plasterków cytryny, posiekaną natkę pietruszki.

Skrop rybę niewielką ilością oliwy, posól i popieprz.

Piecz w piekarniku 180 stopni przez 20-30 minut.

Zetrzyj marchewkę i jabłko na grubych oczkach tarki, posiekaj cebulę i wymieszaj to z kapustą kiszoną. Dodaj płatki migdałowe i olej rzepakowy.

Kaszę ugotuj w proporcji 1 porcja kaszy : 1 i ½ porcji wody.

Pamiętaj, by nie rozgotować kaszy.



# Jogurt z płatkami owsianymi, owocami i pestkami

## **Lista składników:**

- 200 g jogurtu
- 50 g malin
- 1 łyżeczka posiekanych orzechów laskowych
- 2 łyżki płatków owsianych
- 1 kostka czekolady gorzkiej
- ½ łyżeczki kokosu

## **Sposób przygotowania:**

Składniki umieszczają warstwowo w wysokiej szklance, w następującej kolejności: ½ malin, 1 łyżka płatków owsianych, ½ jogurtu, pozostałe maliny, 1 łyżka płatków owsianych, orzechy laskowe, pozostała ilość jogurtu.

Na wierzch posypać kokosem i zetrzeć czekoladę na drobnych oczkach.

# Żywnienie w nadwadze i otyłości



## Nadwaga i otyłość

Otyłość jest groźną chorobą przewlekłą, a zaczyna się ona od nadwagi. Nadwagę lub otyłość diagnozuje się na podstawie pomiaru poziomu tkanki tłuszczowej w organizmie i wskaźnika BMI, który wylicza się przez podzielenie masy ciała podanej w kilogramach przez kwadrat wysokości podanej w metrach.

Przykładowo jeśli masz 160 cm (1,6 m) wzrostu i ważysz 65 kg BMI wynosi:  $BMI = 65 / 1,6^2 = 25$

### Klasyfikacja BMI:

- mniejsze niż 18,5 - niedowaga
- od 18,5 do 24,9 - waga prawidłowa
- od 25 do 29,9 - nadwaga
- od 30,0 do 34,9 - otyłość I stopnia
- od 35,0 do 39,9 - otyłość II stopnia
- powyżej 40 - otyłość III stopnia

Innym wskaźnikiem, na podstawie którego można zdiagnozować otyłość jest pomiar zawartości tkanki tłuszczowej w organizmie na analizatorze składu ciała.

Wyróżniamy otyłość pierwotną, która wynika z różnych przyczyn, które zostały wskazane poniżej. Otyłość wtórna jest z kolei następstwem innych chorób jak niedoczynność tarczycy.

## Przyczyny

### Złe nawyki żywieniowe

Spożywanie nadmiernej ilości kalorii w stosunku do zapotrzebowania organizmu. Zapotrzebowanie organizmu na energię zależy od wzrostu, wagi i aktywności fizycznej danej osoby.

Równie ważna jak ilość kalorii, jest jakość posiłków oraz czas ich spożywania. Powinniśmy jeść około pięciu posiłków dziennie: w tym trzy główne posiłki (śniadanie, obiad, kolację) i dwa uzupełniające. Kiedy traktujemy jedzenie jako mało ważne, nie zwracamy uwagi na sygnały głodu, nasz organizm przestawia się na nieco inny tryb, by przeżyć. Jeśli nasz dzienny jadłospis ogranicza się do porannej kawy czczo, drobnych przekąsek w biegu i dużej kolacji wieczorem układ pokarmowy nie może pracować na normalnych obrotach. Metabolizm zwalnia, mogą się również pojawić inne konsekwencje ze strony układu pokarmowego. Dodatkowo wieczorem, kiedy już nie mamy ruchu zjadamy często niemal dzienną porcję kalorii. To wszystko bardzo sprzyja powstawaniu nadwagi i otyłości.

Jakość posiłków również jest bardzo istotna. Niedobory błonnika, spożywanie dużych ilości produktów wysoko przetworzonych bogatych w cukier i tłuszcz sprzyja gromadzeniu tkanki tłuszczowej.

Dużym problemem społeczeństwa jest również odpowiednie bilansowanie diety. Piramida zdrowego trybu życia pokazuje jasno, jak ważna jest aktywność fizyczna, zaś w temacie samego jedzenia:

- najwięcej powinniśmy jeść warzyw i owoców (przy tym więcej warzyw). Powinny być one częścią każdego posiłku, gdyż mają mnóstwo witamin i składników odżywczych, a przy tym niewiele kalorii. Niestety najczęściej ilość warzyw w diecie jest niewielka,
- kolejno mamy produkty zbożowe, które powinny być głównym źródłem energii w naszej diecie. Warto zadbać o ich odpowiednią jakość: w co najmniej 2 posiłkach powinny wstępować produkty pełnoziarniste, kasze: gryczana, jęczmienna, jaglana, czy też płatki owsiane - produkty mało przetworzone o bogatej wartości odżywczej, źródła błonnika,
- nabiał - jako produkt białkowy, jednocześnie będący dobrym źródłem ważnego dla budowy kości wapnia,

- mięso, ryby, jajka, strączki - niemal na szczycie piramidy. Są to dobre źródła pełnowartościowego białka, ale ich spożycie (pomijając strączki), często jest zdecydowanie zbyt wysokie. Tymczasem mięso nie powinno zajmować połowy naszego talerza, tak dużo miejsca powinniśmy przeznaczyć na warzywa,
- na szczycie piramidy mamy zdrowe źródła tłuszczu. Nie dlatego, że oliwa, olej, czy orzechy są niezdrowe, ale dlatego, że dostarczają dużo kalorii, zatem to, czy do surówki dodamy łyżkę, dwie, czy pół szklanki oliwy ma duże znaczenie.

Picie słodkich napojów również bardzo szybko przyczynia się przyrostu masy ciała. Jest to dostarczanie cukrów prostych w dużej ilości, a dodatkowo popijanie słodkich napojów zamiast wody sprzyja insulinooporności, gdyż poziom cukru nie rośnie tylko po posiłkach, ale co chwila. Z czasem organizm przestaje odpowiednio reagować na wzrost poziomu glukozy, poprzez produkcję insuliny.

## **Mała aktywność fizyczna**

Coraz więcej osób porusza się samochodem, pracuje przy biurku. Już dzieci zamiast zażywać ruchu na świeżym powietrzu, spędzają czas przy komputerze. To znacznie zmniejsza zapotrzebowanie na energię. Brak ruchu ma zły wpływ na pracę jelit.

## Częste podjadanie

Nuda, czas spędzany przed telewizorem, komputerem sprzyjają sięganiu po przekąski. Już dzieci, by gdzieś spokojnie poczekać, lub siedzieć w wózku dostają chrupki lub inne przekąski. W czasie nauki, później pracy sięgamy po coś drobnego i trochę nieświadomie jemy. Podobnie w trakcie gry, czy oglądania telewizji. W kinie niezwykle popularny jest popcorn, słodkie napoje. Podjadanie w trakcie wykonywania innych czynności, w ramach zajęcia się, zajadanie stresowych sytuacji jest czynnikiem mocno wpływającym na ilość dostarczanych kalorii, co ważne, dostarczanych nie do końca świadomie i najczęściej z mało wartościowymi produktami.

## Stres

Życie w ciągłym biegu, brak czasu, stres często powoduje, że jemy nieprawidłowo. Często jednym ze sposobów „radzenia sobie” ze stresem jest jego zajadanie. Sięgamy wtedy po mało wartościowe przekąski, często słodyczne, które kojarzą się z przyjemnością.

## Inne schorzenia

Występują pewne choroby, które mocno sprzyjają nadwadze. Choroby tarczycy, zaburzenia hormonalne, neurologiczne, czy też przyjmowanie sterydów wymagają specjalnego podejścia do diety.



W przypadku nadwagi i otyłości trzeba sprawdzić, czy u danej osoby występują inne choroby towarzyszące. Często możemy mieć do czynienia z insulinoopornością, czy też nadciśnieniem, miażdżycą, wtedy należy zwrócić uwagę na dodatkowe zalecenia.



Należy uważać na wszelkie cudowne diety odchudzające. Diety nakazujące głodówkę, jedzenie wyłącznie owoców i warzyw lub wyłącznie produktów białkowych. Wszelkie tego rodzaju diety z reguły przynoszą efekt krótkotrwały, po którym wraca się do złych nawyków, a waga ponownie rośnie. Jednocześnie mogą być niebezpieczne.

Niebezpieczne jest również drastyczne odchudzanie. U młodych osób często nasila się brak akceptacji swojego ciała, całkowite głodzenie, co może prowadzić do zaburzeń odżywiania: anoreksji lub bulimii.





Najbezpieczniejszą metodą i dającą najbardziej trwałe efekty jest powolne, stopniowe odchudzanie. Ubytek 0,5-1 kg masy ciała tygodniowo, czyli 2-4 kg miesięcznie. Stosuje się w tym celu dietę ubogoenergetyczną.

Dieta ubogoenergetyczna ma na celu redukcję masy ciała, ale przy tym zapewnienie dobrego funkcjonowania całego organizmu, zapewnienie sytości i dobrego samopoczucia.

W celu redukcji masy ciała o 0,5 kg w ciągu tygodnia, należy ograniczyć ilość przyjętych kalorii do 500 kcal mniej, niż wynosi nasze całkowite zapotrzebowanie. By zmniejszyć masę ciała o 1 kg, odpowiednio o 1000 kcal. Należy uważać, by ubytek energetyczny był odpowiednio dostosowany do osoby. Nie można ograniczyć spożycia kalorii do ilości mniejszej niż wymaga tego nasza Podstawowa Przemiana Materii.

Wiele zbędnych kilogramów bierze się ze złych nawyków żywieniowych, dlatego w pierwszej kolejności należy przemyśleć, jakie są nasze główne słabości. Warto spisać dokładnie jakie posiłki jedliśmy w ciągu dnia, co pozwoli ocenić, czy przerwy pomiędzy posiłkami są odpowiednie, czy też przez ciągłe podjadanie jest ich niewiele.

Warto zwrócić uwagę na zdrowe zakupy. Wiele błędów żywieniowych wynika bezpośrednio z tego, jakich wyborów dokonujemy w sklepie. Warto oprzeć swój jadłospis na lubianych produktach, by dieta nie była udręką, ale zdrową zmianą, która nas cieszy. Niemniej jednak, niektóre produkty można zamienić na podobne, zdrowsze.

### **Pułapki na sklepowych półkach:**

- 1. serki do smarowania** – traktujemy jako wygodne i zdrowe, tymczasem zawierają one bardzo dużo tłuszczów nasyconych. Dodaj łyżkę jogurtu naturalnego do twarogu i rozgnieć widelcem/ blenderem w celu uzyskania smarownej konsystencji.
- 2. jogurty owocowe** – zamień na jogurt naturalny z owocami. Dostarczysz tym samym wapnia i wielu witamin, a nie zbędnego cukru, którego w jogurtach owocowych jest dużo, nawet 4 łyżeczki na szklankę. W gotowych produktach ilość owoców jest mała, a czasem nie ma ich wcale, a smak zyskuje poprzez barwniki i aromaty.
- 3. pieczywo ciemne** – bywa, że jest to pieczywo z mąki oczyszczonej, pszenne, a jedynie barwione np. karmelem. Zalecane pieczywo pełnoziarniste nie będzie takie „puchate”, ale nieco bardziej zbite, cięższe od pszennego.
- 4. „wody” smakowe** – uważaj na wszelkiego rodzaju smakowe napoje. Napoje, bo nie można nazwać wodą produktu, w którym znajdziesz nawet 4-5 łyżeczek cukru w półlitrowej butelce.

## Zalecenia żywieniowe

- niezwykle ważne jest picie odpowiedniej ilości wody. Pamiętaj, że słodkie napoje, czy nawet 100% soki są źródłem cukrów prostych i kalorii,
- jedzenie śniadań,
- wyklucz lub maksymalnie ogranicz cukier z diety – staraj się nie słodzić kawy, czy herbaty
- spożywaj 4-5 posiłków dziennie w regularnych odstępach czasu,
- unikaj podjadania poza posiłkami,
- stosuj odpowiednie techniki kulinarne: gotowanie, gotowanie na parze, duszenie bez dodatku tłuszczu, czy pieczenie, a wyklucz smażenie,
- warto nie popijać w trakcie posiłku, by dokładniej gryźć, jeść wolniej i mieć uczucie sytości po posiłku,
- odpowiednia ilość błonnika pomaga poprawić pracę jelit, ale także powoduje uczucie sytości na dłużej,
- zupy warto gotować na wywarach warzywnych, nie powinno się zagęszczać zup, ani sosów,
- zaplanuj mądre zakupy,
- zrezygnuj z dodawania dużych ilości tłuszczu do ziemniaków, czy warzyw. Możesz dodać pół łyżeczki świeżego (nie smażonego) masła lub oleju/ oliwy do ziemniaków, czy kalafiora, pamiętaj jednak, że ta ilość nie powinna być duża.

## Zalecenia żywieniowe

### **Produkty zalecane w przypadku nadwagi i otyłości**

- produkty węglowodanowe: produkty zbożowe z pełnego przemiału, źródło błonnika,
- nabiał: produkty chude i półtłuste: kefiry, jogurty, sery twarogowe,
- mięso: drób, ryby,
- warzywa i owoce: wszystkie, przy czym większy udział warzyw.

### **Produkty niewskazane w przypadku nadwagi i otyłości**

- produkty węglowodanowe: produkty będące źródłem cukrów prostych: słodczyce, miód, ciastka, cukier,
- nabiał: tłuste produkty nabiałowe – sery żółte, topione, „serki do smarowania”,
- mięso: tłuste mięsa: wieprzowina, boczek,
- owoce: owoce w umiarkowanych ilościach.

Przepisy na dania,  
które można  
spożywać  
w przypadku  
posiadania nadwagi

# Carpaccio z buraka

## **Lista składników:**

- 2 garści rukoli
- 2 buraki upieczone lub ugotowane
- 2 łyżki pestek granatu
- łyżeczka oliwy
- 3 plastry sera koziego lub twarogowego

## **Sposób przygotowania:**

Rukolę umyć i ułożyć 2 garści na talerzu. Polać oliwą.

Buraka obrać i pokroić w bardzo cienkie plastry.

Ułożyć na rukoli. Przełożyć plastry buraka serem, posypać granatem.

Podawać z bułką grahamką.

# Makaron z sosem z soczewicy a'la bolognese

## **Lista składników:**

- 80 g makaronu pełnoziarnistego,
- 400 g passaty pomidorowej,
- 4 łyżki czerwonej soczewicy,
- średnia cebula,
- 2 ząbki czosnku,
- oliwa

## **Sposób przygotowania:**

Makaron ugotować al dente.

Cebulę pokroić w chwilę dusić na oliwie, dodać łyżkę wody, dusić pod przykryciem.

Do cebulki wlewamy 1,5 szklanki passaty pomidorowej, dodać soczewicę i gotować pod przykryciem (opcjonalnie dolej wody i soczewicy, gotuj ok. 10 min, dodaj koncentratu pomidorowego).

Dodaj ząbek świeżego czosnku.

Podaj makaron z sosem. Możesz podać ze świeżą rukolą.

# Dieta Seniora





## Znaczenie pożywienia w podeszłym wieku

Żywnie ma bardzo istotny wpływ na nasze zdrowie niezależnie od wieku. Z wiekiem zmniejsza się nieco zapotrzebowanie na energię, jednocześnie zapotrzebowanie na witaminy i składniki mineralne pozostaje wysokie, dlatego posiłki powinny mieć dużą gęstość odżywczą. Z tego względu grupa seniorów jest bardziej narażona na niedobory.

Dochodzą nam do tego czynniki utrudniające prawidłowe odżywianie. Wiele zależy od tego, czy senior mieszka z rodziną, czy sam. Osoby samotne często nie mają motywacji do gotowania, bo muszą gotować tylko dla siebie. Brak towarzystwa przy stole, również niekorzystnie wpływa na apetyt.

Nie pomagają finanse, które są często mocno ograniczone. Wiele środków jest też przeznaczonych na leki, które są niezbędne, ale dodatkowo na suplementy diety. Wydaje się, że daje to poczucie dbania o swoje zdrowie. W Polsce świadomość żywieniowa jest niewielka, zaś zaufanie do apteki duże. Tymczasem przy zdrowej, zrównoważonej diecie jedynym suplementem, który jest niezbędny to witamina D.

Musimy pamiętać, że seniorzy często mają na swoim koncie kilka chorób, gdzie również istotna jest dieta, ale nie mają dostępu do dietetyka. Usługi dietetyka są drogie, a lekarz nie ma wystarczająco dużo czasu, ale też szerokiej wiedzy na temat żywienia, by wspomóc pacjenta dietetycznie. Często mamy do czynienia z nadwagą lub otyłością, które zwiększają ryzyko innych chorób dietozależnych, ale również obciążenie stawów i kości.

Każdy ma też swoje preferencje żywieniowe utrwalane przez lata, które niełatwo jest zmienić, zwłaszcza bez odpowiednio dużej motywacji. Dowiadując się o chorobie układu krążenia, problemach z nadciśnieniem, cukrzycy typu II, czy też stanie przed-cukrzycowym, senior powinien dostać informację o tym, jak zmodyfikować swoją dietę, by wspomóc leczenie.

Dieta seniora powinna być zatem dostosowana również do jego schorzeń, jest niemniej szereg wskazówek uniwersalnych dla tej grupy.

## Zalecenia żywieniowe

### Energia

Podaż energii zależy oczywiście od wzrostu i masy ciała. Ważne jest to, by energia była czerpana z odpowiednich źródeł, należy zwrócić szczególną uwagę, na to co i jak jeść.

Dobrze skomponowany, urozmaicony jadłospis powinien dostarczyć niezbędnej energii, ale też składników odżywczych. Warzywa i owoce, z przewagą warzyw powinny być spożywane w każdym posiłku, dostosowane do stanu zdrowia i możliwości danej osoby (niektóre surowe warzywa mogą być źle tolerowane: np. kapusta, ogórek świeży), uwzględniając sezonowość.

Należy zwrócić uwagę na obecność w codziennym jadłospisie produktów zbożowych pełnoziarnistych: pieczywa, kaszy jęczmiennej, gryczanej, płatków owsianych, jako istotnych źródeł błonnika, a także witamin z grupy B, kwasu foliowego.

## **Białko**

To niezwykle ważny składnik odżywczy, również dla utrzymania masy mięśniowej. Z tego względu zapotrzebowanie seniora jest nieco wyższe niż osoby dorosłej. Źródłem pełnowartościowego białka będzie:

- nabiał: niezwykle istotny, ze względu na bogactwo wapnia. Dostarczenie odpowiedniej ilości tego składnika w diecie, warunkuje to, że nie będzie od wypłukiwany z kości, jest zatem niezbędny w profilaktyce osteoporozy, która dotyka dużą grupę seniorów. Chude i półtłuste twarogi (uwaga na „serki do smarowania, które są bogatym źródłem tłuszczów nasyconych i soli), przetwory mleczne fermentowane: jogurty naturalne, kefir, czy też mleko, jeśli jest dobrze tolerowane, obecne w codziennej diecie pomogą dostarczyć tego ważnego składnika,
- jajka,
- ryby: powinny występować co najmniej raz w tygodniu. Są ważnym źródłem kwasów mega-3, które są niezwykle istotne w diecie,
- mięso: chude drobiowe, z ograniczeniem wieprzowiny, która dostarcza przy okazji znaczne ilości tłuszczów nasyconych jest źródłem pełnowartościowego białka, ale też żelaza, niezbędnego w przeciwdziałaniu anemii.
- warzywa strączkowe mogą stanowić źródło pełnowartościowego białka (zestawione w posiłku z produktami zbożowymi). Strączki są dobrym źródłem magnezu i żelaza (w zestawieniu ze świeżymi warzywami, źródłami witaminy C, by poprawić przyswajalność).

## Tłuszcze

Znowu bardzo istotne będzie źródło tłuszczu, jaki jest dostarczany w posiłkach. Produkty smażone nie są zalecane, jako ciężkostrawne, ale też dostarczające znacznych ilości tłuszczu.

### **Nasycone kwasy tłuszczowe**

Spożywanie nadmiernych ilości tłuszczów nasyconych (mięso wieprzowe, tłuste sery) i izomerów trans (obecnych w wielu produktach cukierniczych, a także smażonych) zwiększa ryzyko chorób neurodegeneracyjnych w tym Alzheimera. Powinny ulegać również znacznemu ograniczeniu ze względu na zwiększanie ryzyka chorób serca, zawału, udaru, zwłaszcza u osób z nadciśnieniem, czy miażdżycą.

### **Jednonienasycone kwasy tłuszczowe**

Znajdziemy je głównie w oliwie, orzechach, awokado, mogą wpływać korzystnie na poziom cholesterolu HDL i LDL, a także wykazywać działanie przeciwmiażdżycowe. Rzeczywiście dieta śródziemnomorska zmniejsza ryzyko chorób układu krwionośnego (zmian miażdżycowych, nadciśnienia).

## **Wielonienasycone kwasy tłuszczowe**

Pełnią niezwykle ważne funkcje w organizmie, a nasz organizm nie może ich samodzielnie syntetyzować, z tego względu ważne jest ich dostarczanie z dietą. Kwasy omega-3 (w tym DHA i EPA) wykazują pozytywny wpływ na funkcjonowanie układu nerwowego, zapobiegają zmianom neurodegeneracyjnym, sprzyjają poprawie pamięci, ale także obniżają poziom trójgliceroli we krwi. Najlepszym ich źródłem są ryby morskie (łosoś, makrela, śledź).

Podsumowując warto dostarczać tłuszczów z ryb, orzechów, a także oliwy, oleju rzepakowego dodanych na zimno do pasty do pieczywa, czy też surówek. Zdecydowanie ograniczona powinna być podaż tłuszczów zwierzęcych i typu trans, a także potraw smażonych.

## Węglowodany

Powinny być głównym źródłem energii (55-65%). Znajdziemy je głównie w produktach zbożowych, a także warzywach i owocach. W tej grupie znajduje się też cukier dodany (również obecny w słodyczach, słodzonych płatkach czy jogurtach), który powinien być ograniczony do maksymalnie 10% energii. Warto zaznaczyć, że można taki cukier ograniczyć do zera. Nie ma minimalnego zapotrzebowania na cukier.

W diecie seniorów korzystne będzie zwrócenie uwagi na indeks glikemiczny posiłków, który powinien być jak najniższy. Stąd zaleca się regularne spożywanie kaszy jęczmiennej, gryczanej, płatków owsianych górskich, pełnoziarnistego pieczywa. Warto zwrócić uwagę na odpowiednie przygotowywanie potraw. Makaron, czy ryż powinny być serwowane al dente, czyli na półtwardo, zdecydowanie nie rozgotowane, bo to podnosi ich indeks glikemiczny, czyli mówiąc krótko, przyspiesza ich rozkład, co jest niekorzystne. Z tego względu korzystniejsze jest dodanie produktu zbożowego do zupy, niż gotowanie w zupie, co sprzyja rozgotowywaniu produktu.

Produkty pełnoziarniste i warzywa są też ważnym źródłem błonnika, który jest niezbędny dla odpowiedniej pracy jelit, a jego frakcja rozpuszczalna obecna na przykład w płatkach owsianych sprzyja obniżeniu cholesterolu LDL we krwi. Więcej informacji znajduje się w rozdziale poświęconym insulinooporności i cukrzycy.

## **Woda**

Niezwykle ważne jest odpowiednie nawodnienie organizmu. Seniorzy często nie odczuwają pragnienia, zapominają o picciu, w związku z tym podaż płynów jest mocno ograniczona. Należy zapobiegać odwodnieniu zapewniając stały dostęp do wody i przypominając o regularnym picciu. Obecność zup, koktajli w diecie może zwiększyć podaż płynów, podobnie jak owoce i warzywa. Seniorzy powinni być świadomi jak ważne jest picie wody (a ograniczenie kawy i herbaty) nawet bez odczuwania pragnienia. Powinny to być małe ilości, ale dostarczane odpowiednio często.

## **Witaminy i składniki mineralne**

powinny być dostarczane w odpowiednich ilościach, pomimo zmniejszonego zapotrzebowania na energię, stąd ważna jest gęstość odżywcza posiłków. Odpowiednia podaż wapnia w diecie pomaga ograniczyć wyłukiwanie wapnia z kości i ryzyko osteoporozy. U kobiet w związku ze zmianami hormonalnymi następuje zmniejszenie przyswajalności tego pierwiastka. Niezwykle ważne jest również dostarczanie odpowiedniej ilości witaminy D. Należy pamiętać, że witamina D jest jedną witaminą, której dostarczenie z pożywieniem w odpowiedniej ilości nie jest możliwe. Może być ona syntetyzowana w skórze, ale tylko w miesiącach letnich, w słoneczne dni, kiedy mamy odsłonięte co najmniej ręce i nogi, a w przypadku seniorów takie wystawianie się na słońce jest rzadkie, nawet w słoneczne dni.

Dlatego bez względu na porę roku zaleca się suplementowanie witaminy D.



Bank Żywności w Krakowie  
[www.krakow.bankizywnosci.pl](http://www.krakow.bankizywnosci.pl)  
[www.facebook.com/bzkrk](https://www.facebook.com/bzkrk)

Ebook opracowany został w ramach zadania „Wspieranie procesu rewitalizacji na obszarach zdegradowanych. Żywność, dobro, które łączy i angażuje”.